

## Collations faibles en glucides (<5g de glucides par portion)

Dans un contenant en plastique, mettez des aliments faibles en glucides. Conservez ce contenant au réfrigérateur. Lorsque que votre enfant a faim dans le 2 heures avant un test de glycémie , encouragez-le à choisir des aliments de ce contenant pour calmer sa faim.



Les jeunes enfants peuvent personnaliser leur contenant avec des autocollants pour rendre le tout amusant.

Pour encourager les découvertes et la variété alimentaire, changez régulièrement le type d'aliment offert dans ce contenant. Favorisez les légumes colorés sous toutes leurs formes!

### Amusez-vous à y mettre :

- ❖ Légumes (seul ou avec trempette)
- ❖ Noix et graines ou beurre de noix
- ❖ Œufs (à la coque, brouillé, dur, etc.)
- ❖ Fromage
- ❖ Viande froide / poulet cuits et refroidi
- ❖ Saumon fumé / crevette nordique
- ❖ Thon (aromatisé ou nature)
- ❖ Edamame
- ❖ Jus de tomate ou légumes
- ❖ Cœur de palmier
- ❖ Breuvage d'amandes, soya, riz (version non-sucré)
- ❖ Olives (vertes, noires, Kalamata)
- ❖ Avocat
- ❖ Tofu



### Idées de combinaisons

- ❖ Salade Grecque (1 tasse de tomate, concombre, olive & oignon) + vinaigrette
- ❖ Salade Italienne (5 mini-bocconcini + 8 tomates cerise + basilique) + vinaigrette
- ❖ Avocat (1/4) + 1/2 petite conserve de thon + assaisonnements
- ❖ Rouleaux de viande froide + laitue / légumes / fromage
- ❖ Fromage (à la crème, ricotta, etc.) + saumon fumé / tapenade d'olives / viande froide + aneth frais sur tranches de concombre
- ❖ Salade de thon (thon + mayo + herbes fraîches) sur tranches de concombre.
- ❖ Edamame (1/4 tasse) + légumes aux choix + vinaigrette.
- ❖ 1 tasse de salade aux cœurs de palmier + concombre + haricots vert + poivron + vinaigrette
- ❖ Soupe aux légumes : 1 tasse de bouillon au choix + 1/2 tasse de légumes au choix
- ❖ Céleri + fromage à tartiner ou beurre d'arachide



## Collations avec 15g de glucides + protéines

- ❖ 175 mL de yogourt nature + 5 ml miel/sirop d'érable OU 2x 60g Minigo
- ❖ 100 g de yogourt Grecque (saveur, sans substitue de sucre)
- ❖ 1 tasse de lait OU ½ tasse de lait au chocolat
- ❖ 1 tasse ou 1 contenant individuel (200mL) de boisson de soya (chocolat/ vanille)
- ❖ 1 tranche de pain (pain, ½ muffin anglais, ½ petit bagel) + 1 c. table de beurre d'arachides
- ❖ Barre granola avec noix (ex: marque Kashi)
- ❖ 1 pomme moyenne + 30g de fromage
- ❖ Poivrons + 1/2 tasse d'hummus
- ❖ ½ pita medium (7 pouces) avec 30 mL d'hummus
- ❖ 15 raisins + ¼ tasse de fromage cottage
- ❖ 2 c. à soupe (30 mL) de fruits séchés OU 2 abricots séchés + 15 ml de noix
- ❖ 1 contenant individuel de compote non-sucrée + 30 g de fromage
- ❖ 1/2 tasse de Cheerios © + ½ tasse de lait
- ❖ Pizza maison: ½ muffin anglais + 2 c. table de sauce tomate + fromage râpé
- ❖ 1 poire moyenne + ¼ tasse de fromage ricotta + cannelle
- ❖ ½ Tortilla (7 po) + 2 tranches de viandes froides OU fromage
- ❖ 1 contenant individuel de pouding au tofu (ex : Marque Sunrise Soy© ou Belsoy©)
- ❖ Salade: 1 tasse de laitue + 1/2 tasse de haricots (blanc, rouges, noirs) + 1 c. table de vinaigrette
- ❖ ½ banane moyenne + 2 c. table de beurre d'arachide.
- ❖ 2 galettes de riz + 30 g fromage ou 2 c. à soupe de beurre d'arachide
- ❖ 3 tasses de popcorn éclaté + ¼ tasse de graines de tournesol/citrouille



### Protocole de la collation du soir

#### Prendre une collation avec (5g /10g /15g) de glucides + protéines si le:

- Taux de sucre est moins que 6.0 lorsque plus de 2hrs entre le souper & le coucher.
- Taux de sucre est moins que 8.0 lorsque moins de 2hrs entre le souper & le coucher.

# Collations (voir document avec idées)

**Glucides**

+

**Protéines / gras / fibres**

Fruit

Pain / pita / tortillas

Craquelin / galette

Yogourt

Lait

Biscuit

Muffin

Gruau

Fromage

Noix / graines

Œuf

Viande/poisson/protéine végétale

Avocat / Olives

Mayonnaise

Humus / trempette

Légumes

